ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತೆ ಸಮಾಜ ಸರಣಿ

ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನ ಹೇಗೆ ನೋಡ್ತೀವಿ

ಮದುವೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆ, ಮತ್ತೆ ಮನೆಯವರ ಭಯ

ಮದುವೆ ಮತ್ತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಭಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ, ನೇರ ಉತ್ತರ.

ಇದು ಯಾರಿಗೆ: ಮದುವೆ ಮತ್ತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನ ತೂಗಿ ನೋಡ್ತಿರೋ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ, ಮತ್ತೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕು ಯಾವಾಗ ಹೇಳಬೇಕು ಅನ್ನೋ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎದುರಿಸ್ತಿರೋ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ.

ಆಧಾರ: ಭಾರತೀಯ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆ, WHO, ಮತ್ತೆ peer-reviewed ಅಧ್ಯಯನಗಳು.

ಭಾಷೆಗಳು: ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ಹಿಂದಿ, ಮರಾಠಿ, ಮತ್ತೆ ಕನ್ನಡ.

weave.clinic/family ನಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಓದಿ

1

ಮೊದ್ಲು ಒಂದು ನಿಜ ಕತೆ

ಮೀರಾ ಮದುವೆ ಆದ್ಲು, ಆಕಾಶ ಏನೂ ಬೀಳ್ಲಿಲ್ಲ

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಭಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡೋ ಮೊದ್ಲು, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನ ನೋಡೋಣ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಜೊತೆ ಬದುಕ್ತಾರೆ, ಮದುವೆ ಆಗ್ತಾರೆ, ಮತ್ತೆ ಪೂರ್ತಿ, ಸಾಧಾರಣ ಬದುಕು ಕಟ್ಕೊಳ್ತಾರೆ. "ಮುಂದೆ ಏನಾಗುತ್ತೋ" ಅನ್ನೋ ಭಯ ಜೋರಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಬದುಕಿದ ಬದುಕುಗಳ ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ನಿಜ ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿ, ಮತ್ತೆ ಮನೆಯವರು ಹೇಳೋದಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಮೀರಾಗೆ ೨೯ ವರ್ಷ, ಬೆಳಗಾವಿಯ ಒಂದು ಬ್ಯಾಂಕಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಇಪ್ಪತ್ತರ ಶುರುವಲ್ಲಿ ಅವ್ರು, ಸರಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಜೊತೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಷ್ಟದ ಕಾಲ ದಾಟಿದ್ರು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದಾದ ಥರದ್ದು ಅದು. ಮನೆಯವ್ರ ಮೊದಲ ಚಿಂತೆ ಅವ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಅವ್ರ ಮದುವೆ. "ಇನ್ನು ಇವ್ಳನ್ನ ಯಾರು ಮದುವೆ ಆಗ್ತಾರೆ" ಅಂತ ಒಬ್ಬ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಬಹುತೇಕ ಪಿಸುಗುಟ್ಟಿದ್ರು.

ಮೀರಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ್ರು, ಸಮಯ ತಗೊಳೋ ಆ ಗಟ್ಟಿ ಥರದ್ದು. ಕೆಲ ವರ್ಷ ಆದ್ಮೇಲೆ ಅವ್ರಿಗೆ ಒಬ್ಬ್ರು ಸಿಕ್ಕಿದ್ರು, ಅವ್ನಿಗೆ ತನ್ನ ಕತೆಯ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ರೂಪ ಹೇಳಿದ್ರು, ಮತ್ತೆ ಅವ್ನನ್ನ ಮದುವೆ ಆದ್ರು. ಇವತ್ತು ಅವ್ರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗ್ತಾರೆ ಮತ್ತೆ ಸಾಧಾರಣ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಆ ತೊಂದರೆ ಈಗ ಅವ್ರ ಬದುಕಿನ ನಿಭಾಯಿಸಿದ ಒಂದು ಭಾಗ. ತನ್ನ ಮನೆಯವ್ರು ಯಾವತ್ತೂ ಆಗಲ್ಲ ಅಂತ ಭಯಪಟ್ಟಿದ್ದ ಆ ಮದುವೆಯೇ, ಅವ್ರ ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಗಟ್ಟಿ ವಿಷಯ ಆಗಿದೆ.

ಒಂದು ಕುಟುಂಬ, ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಭಯಗಳನ್ನ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೆಸರಿಸ್ತಿರೋದು.

ಮೀರಾ ಕತೆ ಅಪರೂಪದ್ದೇನಲ್ಲ. ಇಂಥ ಕತೆಗಳನ್ನ ಮನೆಯವ್ರು ಬಾಯ್ಬಿಟ್ಟು ಹೇಳೋದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ, ಅದಕ್ಕೇ ಅದು ಅಪರೂಪ ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ. ನಾಚಿಕೆ ಒಳ್ಳೆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನ ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ಭಯಗಳನ್ನ ಮಾತಾಡೋಕೆ ಬಿಡುತ್ತೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ, ಭಯ ಮತ್ತೆ ನಿಜ, ಎರಡನ್ನೂ ತಣ್ಣಗೆ ಪಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ಇಡುತ್ತೆ. ಆಗ ಒಂದು ಕುಟುಂಬ, ವದಂತಿಯ ಬದ್ಲು ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಣ್ಣಿಂದ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

2

ಭಯಗಳು, ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ರೆ

ಮನೆಯವ್ರಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಯಾವುದ್ರ ಭಯ

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಭಯಗಳು ನಿಜ, ಮತ್ತೆ ಅವನ್ನ ತಳ್ಳಿಹಾಕೋ ಬದ್ಲು ಹೆಸರಿಸೋದು ಯೋಗ್ಯ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅವು ಮೂರು ವಿಷಯಗಳ ಸುತ್ತ ಸೇರ್ತವೆ: ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಮದುವೆ ಆಗುತ್ತಾ, ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾ, ಮತ್ತೆ ಜನ ಏನ್ ಅಂತಾರೆ. ಒಂದು ಭಯವನ್ನ ಬಾಯ್ಬಿಟ್ಟು ಹೆಸರಿಸೋದೇ, ಅದನ್ನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸೋ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸುತ್ತ ಇರೋ ನಾಚಿಕೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ನಿಜವಾಗೋದು ಬಹಳ ಸಲ ಮದುವೆಯ ಹೊತ್ತಲ್ಲೇ. ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಇಲ್ಲಾ ಈಗ ಇರೋ ಒಂದು ತೊಂದರೆಯನ್ನ ಮದುವೆಗೆ ತಡೆ ಅನ್ನೋ ಥರ ನೋಡ್ತಾರೆ. ಮದುವೆ ಮಾತುಕತೆ ಹೊತ್ತಲ್ಲಿ ಅದನ್ನ ಮುಚ್ಚಿಡೋ ವಿಷಯ ಆಗುತ್ತೆ. ಮದುವೆಯ ಅವಕಾಶ ಹಾಳಾಗುತ್ತೆ ಅನ್ನೋ ಈ ಒಂದು ಭಯವೇ, ಮನೆಯವ್ರನ್ನ ಅದನ್ನ ಮುಚ್ಚಿಡೋಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತೆ. ಮತ್ತೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯೋದನ್ನ ತಡ ಮಾಡಿಸುತ್ತೆ.

ಇದ್ರ ಒಳಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಹಾನಿ ಮಾಡೋ ಎರಡು ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೇದು, ಮದುವೆಯೇ, ಇಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಾಗೋದೇ, ಹೇಗೋ ಆ ತೊಂದರೆಯನ್ನ ಗುಣ ಮಾಡುತ್ತೆ ಇಲ್ಲಾ ಸರಿ ಮಾಡುತ್ತೆ ಅನ್ನೋ ಆಸೆ. ಎರಡನೇದು, ಕುಟುಂಬದ ಮರ್ಯಾದೆ ಅದನ್ನ ಮುಚ್ಚಿಡೋದ್ರ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ ಅನ್ನೋದು. ಗಟ್ಟಿ ತೊಂದರೆ ಇರೋ ಒಬ್ಬ ಸಂಬಂಧಿಯನ್ನ ನೋಡ್ಕೊಳ್ತಿದ್ದ ಕುಟುಂಬಗಳ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ, ನೂರಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೪೬ ಮಂದಿ, ಮದುವೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನ ಇನ್ನೂ ಹದಗೆಡಿಸಬಹುದು ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದ್ರು. ಆದ್ರೆ ಅದೇ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನ, ಮದುವೆ ಅದನ್ನ ಗುಣ ಮಾಡಬಹುದು ಅಂತಾನೂ ನಂಬಿದ್ರು. ಎರಡೂ ನಿಜ ಆಗೋಕೆ ಆಗಲ್ಲ. ಮರ್ಯಾದೆಯ ಚಿಂತೆ ಮತ್ತೆ "ಲೋಗ್ ಕ್ಯಾ ಕಹೇಂಗೆ", ಅಂದ್ರೆ ಜನ ಏನ್ ಅಂದ್ಕೊಳ್ತಾರೆ ಅನ್ನೋದು, ಬಹಳ ಏಷ್ಯಾದ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಥರ ಇದೆ. ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದ ಜನ ಮತ್ತೆ ನಿಜವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಸಿಗೋ ಜನ, ಇವ್ರ ನಡುವಿನ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ಅಂತರವನ್ನ ಅದು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡುತ್ತೆ.

ಭಯವನ್ನ ಹೆಸರಿಸೋದು ಅಂದ್ರೆ ಅದನ್ನ ಪಾಲಿಸೋದು ಅಲ್ಲ. ನೀವು ಒಂದು ಚಿಂತೆಯನ್ನ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತಗೊಂಡೂ, ಅದು ನಿಜವಾ ಅಂತ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

3

ಆನುವಂಶಿಕತೆ, ನಿಜವಾದ ಲೆಕ್ಕದ ಜೊತೆ

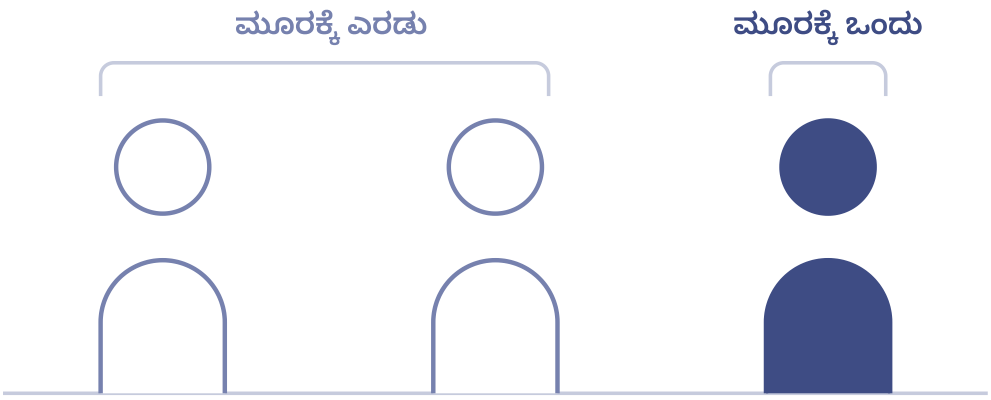
ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾ?

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಇದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಭಾರ ಬೀಳೋ ಭಯ, ಅದಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉತ್ತರ ಬೇಕು. ಅಪ್ಪ ಇಲ್ಲಾ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಇದ್ರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಬರೋ ಅವಕಾಶ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತೆ. ಆದ್ರೆ ಅದು ಕಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣದ ಥರ ಸೀದಾ ದಾಟ್ಕೊಡೋ ವಿಷಯ ಅಲ್ಲ. ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಇರೋ ಅಪ್ಪ ಇಲ್ಲಾ ಅಮ್ಮನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದು ಬರಲ್ಲ. ಆನುವಂಶಿಕತೆ ಅಂದ್ರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆದ ಒಂದು ಅವಕಾಶ, ಒಂದು ತೀರ್ಪು ಅಲ್ಲ.

ಇದ್ರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ನಡುವು ಇಲ್ಲಿದೆ. ಅಪ್ಪ ಇಲ್ಲಾ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಗಟ್ಟಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ, ಮಗುವಿಗೆ ಯೌವನದ ಶುರುವಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಬರೋ ಅವಕಾಶ ಸುಮಾರು ಮೂರಕ್ಕೆ ಒಂದು. ಆ ಲೆಕ್ಕ ನಿಜ. ಬೇರೆ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗಿಂತ ಅದು ಜಾಸ್ತಿ. ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನ ಬಹಳ ಸಲ ತಪ್ಪಾಗಿ ಓದ್ಕೊಳ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕುಟುಂಬಗಳು "ಇದು ಮನೇಲಿ ಬರೋದು" ಅಂತ ಕೇಳಿ, ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನ "ಇದು ಖಂಡಿತ ಬರುತ್ತೆ" ಅಂತ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ತಾರೆ.

ಅದು ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ. ಮೂರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂದ್ರೆ, ತೊಂದರೆ ಇರೋ ಅಪ್ಪ ಇಲ್ಲಾ ಅಮ್ಮನ ಸುಮಾರು ಮೂರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಟ್ಟಿ ತೊಂದರೆ ಬರೋದೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ತೊಂದರೆ, ಬಹಳ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಜೀನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತೆ ಬದುಕಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಒಂದು ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತೆ. ಒಂದೇ ಆನುವಂಶಿಕ ತೀರ್ಪಿನಿಂದ ಅಲ್ಲ. ಅವಕಾಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ, ಆದ್ರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಸಂಭವ ಇರೋ ಫಲಿತಾಂಶ, ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ಅಂತರದಿಂದ, ತೊಂದರೆ ಬರದ ಒಂದು ಮಗು.



ಜಾಸ್ತಿ ಆದ ಅವಕಾಶ, ಖಚಿತ ಅಲ್ಲ

ಆನುವಂಶಿಕತೆ ನಿಜವಾಗಿ ಏನು ಅಂತ ಅರ್ಥ. ಜಾಸ್ತಿ ಆದ ಅವಕಾಶ ಅಂದ್ರೆ ಖಚಿತ ಅಂತ ಅಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಸಂಭವ ಇರೋದು ತೊಂದರೆ ಬರದ ಒಂದು ಮಗುವೇ.

ಅಪ್ಪ ಇಲ್ಲಾ ಅಮ್ಮನ ತೊಂದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತೆ. ಆ ಭಾಗ ನಿಜ.

ಅವಕಾಶ ಸುಮಾರು ಮೂರಕ್ಕೆ ಒಂದು, ಒಂದು ಖಾತ್ರಿ ಅಲ್ಲ.

ಅಂದ್ರೆ ತೊಂದರೆ ಇರೋ ಅಪ್ಪ ಇಲ್ಲಾ ಅಮ್ಮನ ಸುಮಾರು ಮೂರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದು ಬರಲ್ಲ.

ತೊಂದರೆಗಳು ಬಹಳ ಜೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತೆ ಬದುಕಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬರ್ತವೆ, ಒಂದೇ ತೀರ್ಪಿನಿಂದ ಅಲ್ಲ.

ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕಿದ್ದರೆ

ಲೆಕ್ಕ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗೋ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ ಇದೆ, ಮತ್ತೆ ಅದು ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಮಾತಾಡ್ತಿರೋ ತೊಂದರೆಗಳು ಸರಿ ಮಾಡಬಹುದಾದವು. ಅದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಬರೋ ಆ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ, ಕುಟುಂಬಗಳು ಊಹಿಸ್ಕೊಳ್ಳೋ ಥರದ ಗಟ್ಟಿ ದುರಂತ ಏನಲ್ಲ. ಅದು ಬೇರೆ ಬಹಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಥರ, ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸೋ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯ. ಆನುವಂಶಿಕತೆ ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಅವಕಾಶದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತೆ. ಬದುಕು ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತೆ ಅನ್ನೋದ್ರ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಹೇಳಲ್ಲ. ಅದು ಜೀನ್ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ, ಸಹಾಯ, ಆಸರೆ ಮತ್ತೆ ಸಮಯದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುತ್ತೆ.

4 ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ನಡುವಿನ ದಾರಿ

ಏನು ಹೇಳಬೇಕು, ಮತ್ತೆ ಯಾವಾಗ

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಯಾವುದನ್ನ ಹೇಳೋದು ಅನ್ನೋದು ಒಂದು ನಿಜವಾದ ತೊಳಲಾಟ, ಸೀದಾ ಹೌದು ಇಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಅಲ್ಲ. ಒಂದು ತೊಂದರೆಯನ್ನ ಮುಚ್ಚಿಡೋದಕ್ಕೆ ಅದರ ಬೆಲೆ ಇದೆ, ಮತ್ತೆ ತಪ್ಪು ಹೊತ್ತಲ್ಲಿ ದಿಢೀರ್ ಅಂತ ಹೇಳಿಬಿಡೋದಕ್ಕೂ ಬೆಲೆ ಇದೆ. ಒಂದು ದಾರಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸಂಬಂಧವನ್ನೂ ಎರಡನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತೆ. ಅದು, ನಿಭಾಯಿಸ್ತಿರೋ ಒಂದು ತೊಂದರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ, ಸರಿಯಾದ ಹೊತ್ತಲ್ಲಿ ಆಡೋ ಮಾತು.

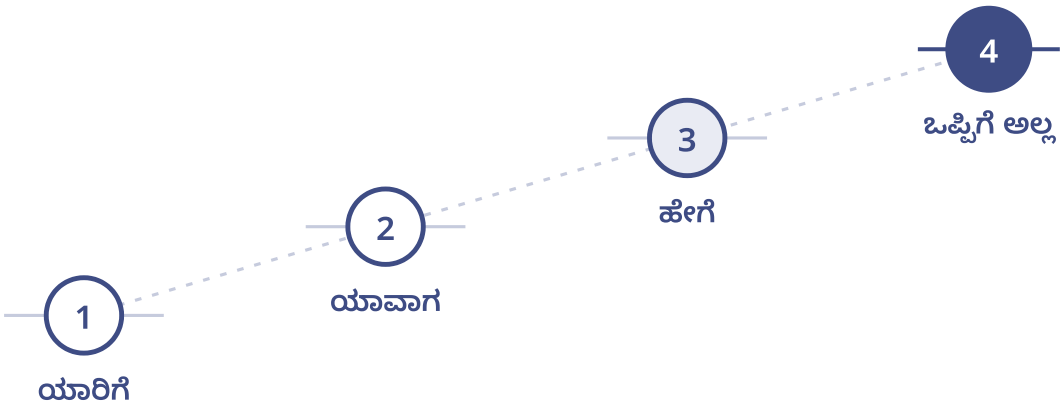
ಮನೆಯವ್ರಿಗೆ ಬಹಳ ಸಲ ಎರಡೇ ಆಯ್ಕೆ ಕಾಣುತ್ತೆ: ಪೂರ್ತಿ ಮುಚ್ಚಿಡೋದು, ಇಲ್ಲಾ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಒಪ್ಪೊಕ್ಕೊಳ್ಳೋದು. ಎರಡೂ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಮುಚ್ಚಿಡೋದಕ್ಕೆ ಅದ್ರದ್ದೇ ಭಾರ ಇದೆ: ಗೊತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತೋ ಅನ್ನೋ ನಿರಂತರ ಭಯ, ಮತ್ತೆ ಆಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಮುರಿದ್ರೆ ಆಗೋ ಹಾನಿ. ಆದ್ರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನ ಒರಟಾಗಿ, ತುಂಬಾ ಬೇಗ ಇಲ್ಲಾ ಯಾವ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇಲ್ಲದೆ ಎಸೆದ್ರೆ, ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನ ಬೆದರಿಸಿ ಓಡಿಸಬಹುದು. ಅವ್ರು ಸ್ವಲ್ಪ ಅರ್ಥ ಮಾಡ್ಕೊಂಡಿದ್ರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪೊಕ್ಕೆತ್ತಿದ್ರೇನೋ.

ಒಂದು ನಡುವಿನ ದಾರಿ ಇದೆ. ಅದು ತೊಂದರೆಯನ್ನ ಅದು ಏನೋ ಅದೇ ಥರ ನೋಡುತ್ತೆ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ, ನಿಜವಾದ, ಸರಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ, ನಿಭಾಯಿಸಿದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಅದನ್ನ ತಿಳ್ಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಕಾರಣ ಇರೋ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಕೇಳಿಸ್ಕೊಳ್ಳೋ ಅಷ್ಟು ನಂಬಿಕೆ ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೇಳ್ತೀರಿ. ನಿಭಾಯಿಸ್ತಿರೋ ಒಂದು ತೊಂದರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮಾತು, ಅದನ್ನ ಮುಚ್ಚಿಡೋದಕ್ಕಿಂತ ಇಲ್ಲಾ ಮದುವೆ ಗುಣ ಮಾಡುತ್ತೆ ಅಂತ ನಟಿಸೋದಕ್ಕಿಂತ, ಸಂಬಂಧವನ್ನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡುತ್ತೆ.

ಒಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮಾತು, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಎದುರಾಗಿದ್ದು.

ಆ ಮಾತುಕತೆ ಕಷ್ಟ ಅನ್ನಿಸೋದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಊಹೆಯಲ್ಲೇ. ನಿಜದಲ್ಲಿ ಅದು, ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ನಿಜ ಹೇಳ್ತಿರೋದು ಅಷ್ಟೇ. ನೀವು ಬದುಕ್ತಿರೋ ಮತ್ತೆ ನಿಭಾಯಿಸ್ತಿರೋ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಯನ್ನ ವಿವರಿಸೋ ಥರವೇ ಅದು. ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಒಬ್ಬಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಆರೋಗ್ಯದ ಕತೆ ಹೇಳಲೇಬೇಕು ಅಂತೇನಿಲ್ಲ. ಆದ್ರೆ ನೀವು ಮದುವೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಭಾಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ, ತಣ್ಣಗಿನ ಮಾತು ಹೇಳೋದು ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಸಂಬಂಧ ನೇರವಾಗಿ ಮಾತಾಡೋಕೆ ಆಗದ ಅಷ್ಟು ಆಳಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯೋ ಮೊದ್ಲೇ ಅವ್ರಿಗೆ ಹೇಳಿ.

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮಾತು, ಸರಿ ಹೊತ್ತು



ಯಾವುದನ್ನ ಹೇಳೋದು ಅನ್ನೋದ್ರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ತಣ್ಣಗಿನ ಯೋಚ್ನೆ. ಒಪ್ಪೊಕ್ಕೊಳ್ಳೋದ್ರ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ, ನಿಭಾಯಿಸಿದ ಒಂದು ತೊಂದರೆಯ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ, ಸರಿ ಹೊತ್ತಿನ ಮಾತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಸ್ತಿ.

ಯಾರಿಗೆ: ತಿಳ್ಕೊಳ್ಳೋಕೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಇರೋ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಮದುವೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಒಬ್ಬ್ರ ಥರ.

ಯಾವಾಗ: ಕೇಳಿಸ್ಕೊಳ್ಳೋ ಅಷ್ಟು ನಂಬಿಕೆ ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ, ಮೊದಲ ಭೇಟಿಯಲ್ಲೇ ಅಲ್ಲ.

ಹೇಗೆ: ನೇರವಾಗಿ, ನಿಭಾಯಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದ ಥರ, ನಾಚಿಕೆಯ ಗುಟ್ಟಿನ ಥರ ಅಲ್ಲ.

ಇದು ಯಾವುದಲ್ಲ: ತಪ್ಪಿನ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಅಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಮದುವೆ ಏನನ್ನೋ ಗುಣ ಮಾಡುತ್ತೆ ಅನ್ನೋ ಮಾತೂ ಅಲ್ಲ.

ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ

ಎರಡು ಇಲ್ಲಾ ಮೂರು ಸರಳ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರೋ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಯನ್ನ ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸ್ತೀರಿ ಅಂತ ಬರ್ದಿಡಿ. ಅದನ್ನ ನೀವು ನಿಭಾಯಿಸೋ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯ ಅಂತ ಇಡಿ. ಒಂದ್ಸಲ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣಗೆ ಹೇಳಿದ್ರೆ, ಹೊತ್ತು ಬಂದಾಗ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೇಳೋದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭ ಆಗುತ್ತೆ.

5

ಇದು ಕಲ್ಪನೆಯ ಕತೆ ಅಲ್ಲ, ಸಾಧಾರಣ ಬದುಕು

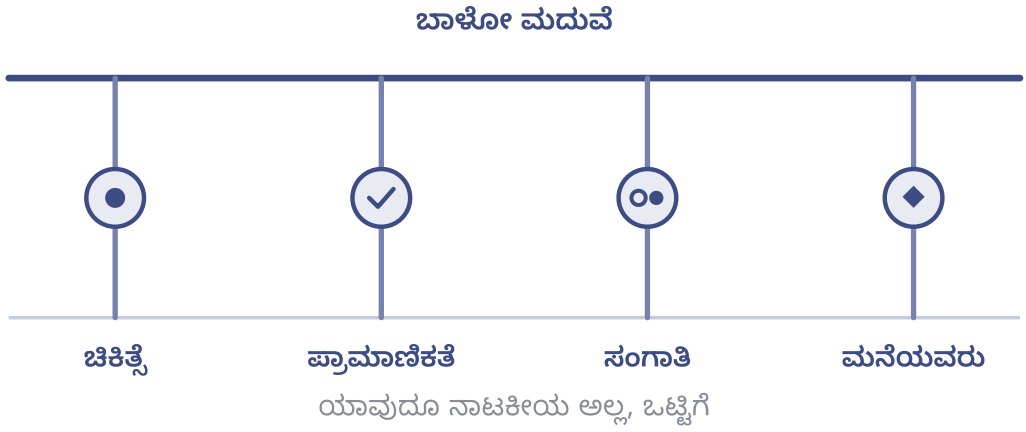
ಮದುವೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಬಹುದು, ನಡೆಯುತ್ತಾನೂ ಇದೆ

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಕ್ಕ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಪೂರ್ತಿ ಸಂಸಾರ, ಇವು ವಿರುದ್ಧ ಅಲ್ಲ. ಅವು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬದುಕ್ತವೆ, ಸಾಧಾರಣ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ದೇಶದ ತುಂಬಾ. ದೊಡ್ಡ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯೋ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಚೆನ್ನಾಗಾಗ್ತಾರೆ, ಮತ್ತೆ ನಿಭಾಯಿಸಿದ ಒಂದು ತೊಂದರೆ, ಮದುವೆ, ಕೆಲಸ ಮತ್ತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನ ಸಾಕೋದ್ರ ಜೊತೆ ಪೂರ್ತಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಸರಿ ಮಾಡಬಹುದಾದದ್ದು. ದೊಡ್ಡ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆ ಸಹಾಯ ಇದೆ, ಮತ್ತೆ ಆ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯೋ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಚೆನ್ನಾಗಾಗ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೋಲೋದಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದ್ರೆ, ಅದ್ರಿಂದ ಲಾಭ ಆಗಬಹುದಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪೋದೇ ಇಲ್ಲ. ಬಹಳ ಸಲ ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಯಾವ ಭಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡ್ತಿದೆಯೋ, ಅವೇ ಕಾರಣ. ಸಹಾಯ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ, ನಿಭಾಯಿಸಿದ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಪೂರ್ತಿ ಬದುಕು ಸುಮ್ನೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರ್ಕೊಳ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಕ್ಕ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಮತ್ತೆ
ಒಂದು ನಿಜವಾದ ಮದುವೆ,
ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ವಿರುದ್ಧ ಏನಲ್ಲ.
ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಸಾಧಾರಣ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ,
ಅವೆರಡೂ ಒಂದೇ ಬದುಕು.



ಒಂದು ಮದುವೆ, ಒಂದು ತೊಂದರೆಯನ್ನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಡ್ಕೊಳ್ಳೋಕೆ ನಿಜವಾಗಿ ಯಾವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೆ. ಇವ್ಯಾವುದೂ ನಾಟಕೀಯ ಅಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿಗೆ, ಇವೇ ಸಾಧಾರಣ, ಬಾಳೋ ಮದುವೆಗಳ ಬುನಾದಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಬಿಡದೆ ನಡೆಯೋದು, ಶುರು ಮಾಡಿ ನಡುವಲ್ಲೇ ಬಿಡೋದಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಬೇಗ, ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಒಂದು ಗುಟ್ಟು ಹೊರೋ ಹಾಗೆ ಇರಬಾರ್ದು.

ಒಂದು ಏರುಪೇರು ಅಂದ್ರೆ ಅದು ಕಾಯಿಲೆ, ದ್ರೋಹ ಅಲ್ಲ ಅಂತ ಅರ್ಥ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳೋ ಸಂಗಾತಿ.

ಮುಚ್ಚಿಡೋ ಬದ್ಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡೋ ಮನೆಯವ್ರ ಆಸರೆ.

ನೆನಪಿಡಿ

ಮದುವೆ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಗುಣ ಮಾಡೋ ದಾರಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಒಂದು ಜೊತೆ ನಡಿಗೆ. ಒಂದು ಜೊತೆ ನಡಿಗೆ, ಎರಡು ನಿಜ ಬದುಕುಗಳ ಬೇರೆ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನ ಹಿಡ್ಕೊಳ್ಳುತ್ತೋ ಅದೇ ಥರ, ನಿಭಾಯಿಸಿದ ಒಂದು ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಹಿಡ್ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ಮತ್ತೆ ಮುಂದುವರಿಯೋ ಸಹಾಯ ಬೇಕು. ಅದು ಒಂದು ಕಲ್ಪನೆಯ ಕತೆ ಅಲ್ಲ. ಇದನ್ನ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಣ್ಣಿಂದ ಎದುರಿಸೋ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೋಡಿಗಳಿಗೆ ಆಗೋ ಸಾಧಾರಣ ಫಲಿತಾಂಶ ಅದು.

6

ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳು, ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು

ಸಹಾಯ ಕೇಳೋ ಹಕ್ಕು ನಿಮಗಿದೆ

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ

ಈ ಭಯಗಳನ್ನ ಎದುರಿಸ್ತಿರೋ ಕುಟುಂಬ, ವದಂತಿ ಮತ್ತೆ ಮೌನವನ್ನೇ ನಂಬಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಇರೋ ಜನಕ್ಕೆ ಗೌರವ, ಖಾಸಗಿತನ ಮತ್ತೆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಕಾನೂನಿನ ಹಕ್ಕು ಇದೆ. ಉಚಿತ, ಗುಟ್ಟಾದ ಸಹಾಯ ಒಂದು ಫೋನ್ ಕಾಲ್ ದೂರದಲ್ಲಿದೆ, ನಿಮ್ಮ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದ್ರೂ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ನಾಚಿಕೆಯ ಪರ ಅಲ್ಲ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರ. ೨೦೧೭ರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಆರೈಕೆ ಕಾಯ್ದೆ (Mental Healthcare Act 2017), ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನ ಒಂದು ಹಕ್ಕು ಅಂತ ಇಡುತ್ತೆ. ಅದು ಗೌರವ, ಖಾಸಗಿತನ ಮತ್ತೆ ಸಹಾಯ ಸಿಗೋ ಅವಕಾಶವನ್ನ ಕಾಪಾಡುತ್ತೆ. ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಅಂದ್ರೆ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯ, ಪಿಸುಮಾತಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸೋ ಒಂದು ಹಗರಣ ಅಲ್ಲ. ಅದ್ರ ಜೊತೆ ಬದುಕ್ತಿರೋ ಜನಕ್ಕೆ ಆ ಥರ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳೋ ಹಕ್ಕು ಇದೆ.

ಅಂದ್ರೆ ನೀವು ಊಹೆಯ ಬದ್ಲು ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು ಅಂತಾನೂ ಆಗುತ್ತೆ. ಉಚಿತ, ಖಾಸಗಿ ಸಹಾಯ ಭಾರತದ ತುಂಬಾ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ Tele-MANAS ಸಹಾಯವಾಣಿ 14416 ಮೂಲಕ ಸಿಗುತ್ತೆ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದ್ರೂ, ಹಗಲು ಇಲ್ಲಾ ರಾತ್ರಿ. ಮದುವೆ, ಆನುವಂಶಿಕತೆ ಇಲ್ಲಾ ಯಾವುದನ್ನ ಹೇಳೋದು ಅನ್ನೋದನ್ನ ತೂಗಿ ನೋಡ್ತಿರೋ ಒಂದು ಕುಟುಂಬ ಕಾಲ್ ಮಾಡಿ, ತಮ್ಮದೇ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಉತ್ತರ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಅರೆ ನೆನಪಿನಿಂದ ಹೇಳೋದನ್ನ ಇನ್ನು ನಂಬಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

♡ ಇದೆಲ್ಲ ತುಂಬಾ ಭಾರ ಅನ್ನಿಸಿದ್ರೆ

ಮದುವೆಯ ಸುತ್ತ ಇರೋ ಭಯ, ಗುಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಒತ್ತಡ, ಇದ್ರ ನಡುವಲ್ಲಿರೋ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಭಾರ ಬೀಳಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಇಲ್ಲಾ ಅವ್ರು ಪ್ರೀತಿಸೋ ಒಬ್ಬಿಗೆ, ಬದುಕು ಬದುಕೋಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಅಲ್ಲ ಅನ್ನೋ ಯೋಚ್ನೆ ಬರಬಹುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಅದನ್ನ ಈಗ್ಲೇ ಕೈ ಚಾಚೋಕೆ ಕಾರಣ ಅಂತ ತಗೊಳಿ, ಒಬ್ಬರೇ ತಳ್ಳಿಕೊಂಡು ಹೋಗೋಕೆ ಅಲ್ಲ. ನೀವು Tele-MANAS ಅನ್ನೋ ಉಚಿತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ 14416 ಗೆ ಕಾಲ್ ಮಾಡಬಹುದು, ಹಗಲು ಇಲ್ಲಾ ರಾತ್ರಿ, ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದ್ರೂ. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರೋ ತುರ್ತು ಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದಾದ ಇನ್ನೂ ಜನ ಇದಾರೆ.

● ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಕೂತಿರೋ ಒಂದು ಭಯ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ: ಮದುವೆಯ ಚಿಂತೆ, ಆನುವಂಶಿಕತೆಯ ಚಿಂತೆ, ಇಲ್ಲಾ "ಜನ ಏನ್ ಅಂತಾರೆ". ಅದನ್ನ ಒಂದು ಸಾಲಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಅದ್ರ ಪಕ್ಕ, ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡೋ ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಒಂದು ನಿಜ ಸಂಗತಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಆ ಕಾಗದ ಇಟ್ಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಗದದ ಮೇಲಿನ ನಿಜಗಳ ಜೊತೆ ಭಯ ವಾದ ಮಾಡೋದು ಕಷ್ಟ.

ಈ ಮಾಹಿತಿ ಎಲ್ಲಿಂದ

World Health Organization. Mental disorders: WHO fact sheet. who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

Government of India (Ministry of Law and Justice). The Mental Healthcare Act, 2017 (No. 10 of 2017). indiacode.nic.in/handle/123456789/2249

Government of India (Ministry of Health and Family Welfare). Tele MANAS: National Tele Mental Health Programme of India (helpline 14416). telemanas.mohfw.gov.in

Vaishnav M. Management of issues relating to marriage, mental illness, and Indian legislation. Indian J Psychiatry, 2022. doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_729_21

Kumar P. Perception about Marriage among Caregivers of Patients with Schizophrenia and Bipolar Disorder. Indian J Psychol Med, 2019. doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_18_19

Kudva KG. Stigma in mental illness: Perspective from eight Asian nations. Asia Pac Psychiatry, 2020. doi.org/10.1111/appy.12380

Rasic D. Risk of mental illness in offspring of parents with schizophrenia, bipolar disorder, and major depressive disorder: a meta-analysis of family high-risk studies. Schizophr Bull, 2014. doi.org/10.1093/schbul/sbt114

Gautham MS. The National Mental Health Survey of India (2016): Prevalence, socio-demographic correlates and treatment gap of mental morbidity. Int J Soc Psychiatry, 2020. doi.org/10.1177/0020764020907941

ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗನಿರ್ಣಯವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

● ಎಲ್ಲವೂ ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? **ಸಂಕಟಕಾಲದ ಕಾರ್ಡ್ ಓದಿ.** ಸಹಾಯ ಒಂದು ಪುಟದ ಅಂತರದಲ್ಲಿದೆ.